

# Planning Gravelines Triathlon

Semaine du 23 au 29 novembre 2020

Acte II Covid

GROUPES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
J3	Footing 45' à 1h15 Z1	Séance Mixte Renforcement / HT Rdv 18h Connexion sur page Gravelines Triathlon - Attention d'arriver matériel prêt ( <i>Connexion pour 17h55</i> )	Footing 45' à 1h15 Z1 avec dans la séance 10 à 20 min de gammes et quelques lignes bien fluides	Séance Mixte Renforcement / HT Rdv 18h Connexion sur page Gravelines Triathlon - Attention d'arriver matériel prêt ( <i>Connexion pour 17h55</i> )	Footing 45' à 1h15 Z1 avec dans la séance 10 à 20 min de gammes et quelques lignes bien fluides	Séance Renforcement Haut du corps / spé nat Rdv 18h - Connexion sur page Gravelines Triathlon ( <i>Connexion pour 17h55</i> ). <i>Prévoir poids / élastiques</i>	Séance Home Trainer : 1 à 2 h avec jeux via Zwift ou connexion par groupe d'appartenance pour le coté ludique.
J4							
J5							
ADULTES COMP							
ADULTES LOISIRS							
D2 H	Planning ci-dessus + Planning Indiv en supp						
D2 F	Planning ci-dessus + Planning Indiv en supp						
ELITE	Planning ci-dessus + Planning Indiv en supp						
INFOS	Semaine plus légère pour les athlètes qui ont bien travaillés. Pour les autres profitez de cette semaine pour recoller au programme ;)						
	Intensité / charge de la séance - Légère						
	Intensité / charge de la séance - Moyen						
	Intensité / charge de la séance - Elevée						

# Agenda hebdomadaire

HEURE	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							

